

Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail sylole@interia.pl

CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.30 - 15.00, 16.30 – 18.30
wtorek	8.00 - 12.00, 16.00 – 18.00
środa	8.00 - 12.00
czwartek	9.15 – 12.00; 17.00 – 20.00
piątek	8.45 – 13.45

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2019

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2019 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10.30 – 14.00	Brydż – warsztaty.	Sala 46 w SP106
	10.45 – 11.45	Język angielski dla średniozaawansowanych.	
	14.00 – 15.00	Techniki zapamiętywania, strategie motywacji.	
	16.30 – 18.30	Język francuski dla początkujących.	
	12.00 – 13.00	Grupa początkująca – zajęcia taneczne.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
	13.00 – 14.00	Taniec towarzyski w parach.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
Wtorek	8.00 – 9.00	Język angielski dla początkujących	
	9.00 – 10.00	Trening umysłu.	
	10.45 – 12.45	Zajęcia muzyczne. Chór.	

	10.50 – 11.50	Senior w ruchu.	
	16.00 – 18.00	Joga.	
	11.00 – 12.00	Zdrowy kręgosłup.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
Środa	8.00 – 9.00	Język angielski dla zaawansowanych.	
	9.00 – 10.00	Spotkanie Klubu Wolontariuszy – Współpracujmy.	
	10.00 – 11.00	Latino fitness.	
	11.00 – 12.00	Salsa solo.	
Czwartek	9.25 – 11.25	Zajęcia artystyczne.	
	11.50 – 12.50	Senior w ruchu.	
	13.00 – 14.00	Zdrowy kręgosłup.	MDK „Dom Harcerza”, ul Reymonta 18
	17.00 – 19.00	Świat analogowo-cyfrowy	
	19.00 – 20.00	Zajęcia fotograficzno-graficzne.	
Piątek	8.45 – 9.45	Robótki ręczne.	
	10.50 – 11.50	Senior w ruchu.	
	12.45 – 13.45	Dyżur „zapisowy i organizacyjny” koordynatora CASu.	

ZAJĘCIA DODATKOWE GRUDZIEŃ 2019 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.12.2019 r.	7.45	Wyjazd do Term Chochołowskich.	Koszt 25 zł/os.
03.12.2019 r.	19.00	Spektakl pt. „W starym kinie” w Teatrze Variete.	Spektakl, który przeniesie uczestników w czasie, do lat młodości, pokazując najpiękniejsze piosenki międzywojennej Polski w tanecznej interpretacji Baletu Cracovia Danza.
04.12.2019 r.	15.00 – 18.00	Warsztaty z pierwszej pomocy.	Zapraszamy na praktyczne zajęcia z zakresu pierwszej pomocy.
07.12.2019 r.	całodzienna	Wycieczka integracyjno-mikołajowa.	1. Zbiórka o godzinie 7.15 (wyjazd 7.30) 2. Przejazd do Radzionkowa, zwiedzanie Muzeum Chleba – Muzeum powstało z szacunku dla

			<p>historii i z potrzeby serca. Zgromadzone zostały w nim eksponaty, zbierane przez wiele lat, wszystko co służyło wykonaniu chleba i wszystkiego co o szacunku dla chleba zaświadcza. Zbiory muzealne gromadzono przez około 10 lat przed otwarciem obiektu i ciągle przybywają następne eksponaty. Są to między innymi tematyczne pocztówki, maszyny i urządzenia, narzędzia, wyposażenie wnętrz, dokumenty z okresu XIX i XX wieku oraz archiwalne dokumenty z XVI i XVII wieku,</p> <p>3. Następnie przejazd do Sztolni Czarnego Pstrąga - najstarszy w Polsce podziemny przepływ łodziami fragmentem XIX-wiecznej Sztolni Głębokiej Fryderyk. Do zwiedzania udostępniony jest jej 600-metrowy odcinek pomiędzy szymbami Ewa i Sylwester. To najdłuższa tego typu atrakcja w Polsce.</p> <p>4. W programie również zwiedzanie muzeum i browaru Tyskie wraz z degustacją,</p> <p>5. Obiad,</p> <p>6. Powrót około godziny 21.00</p> <p>Koszt 95 zł/os</p>
10.12.2019 r	16.00 – 18.00	Spotkanie międzypokoleniowe (mentoring).	Pierwsza część spotkania z młodzieżą o tematyce współczesnego życia, samorządności, inicjatywach i działaniach proekologicznych.
12.12.2019 r.	17.00 – 20.00	Warsztaty.	Zajęcia międzypokoleniowe w ramach projektu Działajmy razem o tematyce fotograficznej, artystycznej i akceptacji siebie w formie studia fotograficznego.
15.12.2019 r.	8.00	Wycieczka	Krakowskie spacerowanie – „Tradycje krakowskiej szopki”.
16.12.2019 r.	16.00	Spotkanie świąteczne.	Zapraszam na Spotkanie opłatkowe 16.12.2019 r. o godz.16.00, w Centrum Obywatelskim, ul. Reymonta 20. Koszt 5zł/os Ilość miejsc ograniczona.
31.12.2019 r.	9.00	Bieg Sylwestrowy w Krakowie.	Pomoc wolontariacka w ramach biegu.

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.